

勞動力 健康報



designed by freepik.com

過勞不要來

教你讀懂過勞量表，看看你幾分？
原來影印機台維修員和蛋糕師傅也會過勞！

「過勞」為職業促發腦血管及心臟疾病之俗稱，係個人腦心血管疾病，因工作因素，如遭遇異常事件、長期處在高強度之壓力或長期超時加班，促使其發作或惡化。本期電子報教你簡單了解過勞量表計分方式，知道你是不是過勞危險群？

過勞檢測 APP

中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心為
了您的健康，開發「你累了嗎？」APP

「你累了嗎？」是由中國醫藥大學附設醫院中區職業傷病防治中心，配合勞動部關心勞工過勞可能造成的健康危害，特別為勞工朋友所設計的一套實用參考工具。內容可初步自我檢測是否過勞，及提供過勞相關資訊與諮詢，歡迎有興趣的朋友可多多利用。

主辦單位：勞動部職業安全衛生署

執行單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心

撰寫單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心、中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心

特別感謝：SAHTECH財團法人安全衛生技術中心

你累了嗎？ 過勞專屬 APP

文。圖 / 中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心
職業醫學科 主任劉秋松 主治醫師 何致德、林彥廷

勞工要有健康的身體，才能工作換取工資，一但發生職業災害，對於社會、雇主、勞工皆會受到重大影響。職災問題影響深遠，需要重視及積極處理，故勞動部職業安全衛生署委託中國醫藥大學附設醫院成立「中區職業傷病防治中心」，發展勞工職業傷病診治預防體系之新模式，藉由專業醫療團隊合作，在職業傷病診斷、治療、復健或復工、及協助勞保局補償之申請等方面，提供勞工完善及專業的服務。

中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心針對 ios 系統開發之手機 APP 名稱為「你累了嗎？」可免費下載使用，內容可初步自我檢測是否過勞，及提供過勞相關資訊與諮詢，歡迎有興趣的朋友可多多利用。



照我下載"你累了嗎?"



中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心門診資訊

| 時段 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|----|------------|-----|------------|-----|-----|
| 上午 | 劉秋松 洪東榮 | | 劉秋松 洪東榮 | | 何致德 |
| 下午 | | | | 林獻峰 | |



圖片來源：3dman_eu/pixabay

過勞是什麼？

「過勞」為職業促發腦血管及心臟疾病之俗稱，係個人腦心血管疾病，因工作因素，如遭遇異常事件、長期處在高強度之壓力或長期超時加班，促使其發作或惡化。

常見症狀：

1. 經常感到疲倦，健忘
2. 突然覺得有衰老感
3. 肩部和頸部強直發麻
4. 因為疲勞和苦悶失眠
5. 為小事煩躁和生氣
6. 經常頭痛和胸悶
7. 高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常
8. 體重突然變化大
9. 最近幾年運動也不流汗
10. 自我感覺身體良好而不看病
11. 人際關係突然變壞
12. 最近常工作失誤或者發生不和

「過勞」的目標疾病：

- 腦血管疾病：
 1. 腦出血
 2. 腦梗塞
 3. 蜘蛛膜下腔出血
 4. 高血壓性腦病變
- 心血管疾病：
 1. 心肌梗塞
 2. 急性心臟衰竭
 3. 主動脈剝離
 4. 狹心症
 5. 嚴重心律不整
 6. 心臟停止
 7. 心因性猝死



相片來源：mohamed_hassan/pixabay

危險因子 (註：此項為腦心血管疾病之危險因子，是否認定為職業病還需請專業醫師進行評估)

1. 本身已患有相關疾病 (包括：高血壓症、冠狀動脈硬化、腦動脈硬化、糖尿病、高血脂症、心臟肥大等)。
2. 後天影響因素：
 - 年齡
 - 肥胖
 - 飲食習慣
 - 吸菸
 - 飲酒
 - 工作負荷 (工作內容常變換、經常出差、輪班、夜班、工時過長、工作環境太冷、太熱或噪音等)

如何認定

1. 若勞工罹患目標疾病，且發病前符合工作過重負荷之條件，即有機會被認定為職業疾病，建議可至職業醫學科門診進行評估認定。
2. 若勞工罹患之腦心血管疾病非上述目標疾病，但經職業醫學專科醫師評估，判斷疾病之發生或惡化與工作因素相關，仍有機會被認定為職業疾病。

如何預防

1. 盡量避免長期超時工作
2. 適度休息、充足睡眠、規律運動
3. 適度調節工作壓力、舒緩心理壓力
4. 控制飲食 (建議低脂、高纖)
5. 進行膽固醇、血壓控制，戒菸、戒酒等
6. 定期健康檢查

參考資料：

1. 勞動部勞動及職業安全衛生研究所 (98年) — 過勞自我預防手冊
2. 職業促發腦血管及心臟疾病 (外傷導致者除外) 之認定參考指引 (105年)



過勞案例

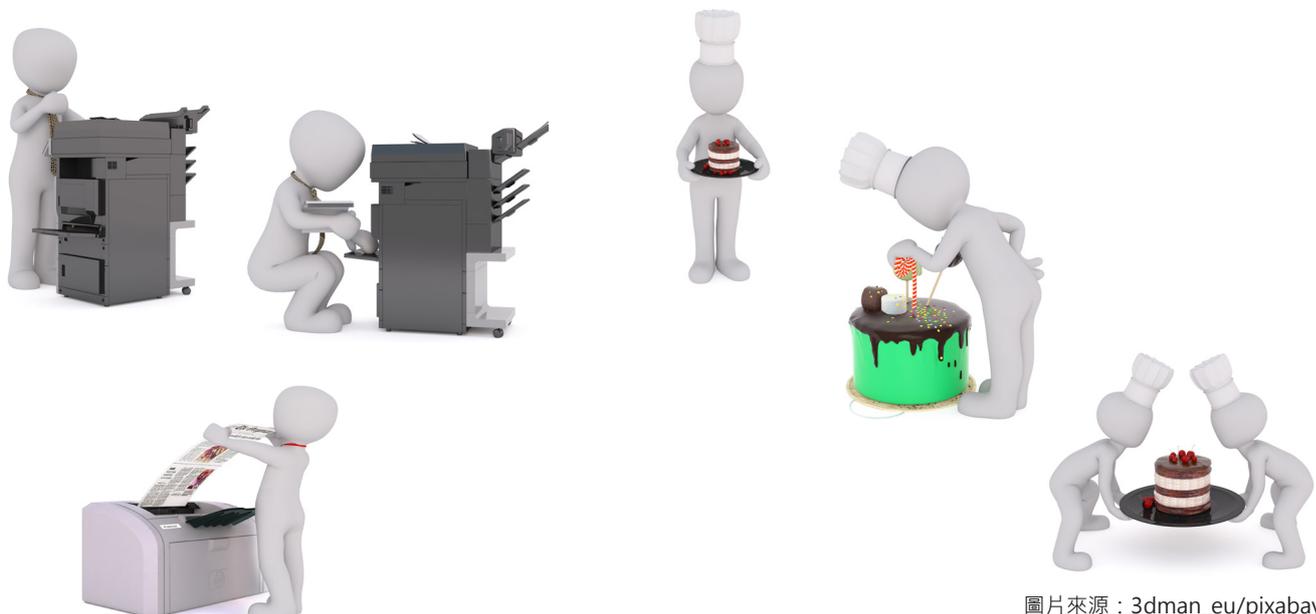


案例1

案例2

個案為年約 50 歲男性，從事影印機台技術維修工作超過 25 年，維修時段不固定，除平日白班外，夜間、凌晨、假日亦須輪流備勤值班，工作內容為機器保養與維修、備勤時若無法以電話協助客戶解決機器問題，需至現場維修，個案於某日凌晨工作中腦出血，發病前 1 天有連續工作 17 小時之情形，且考量備勤值班需 24 小時待命，評估個案長期工作性質為不規律的工作及短期工作壓力的增加，故認定為職業促發之疾病。

某男性蛋糕師傅年約 35 歲，工作年資 5 年，工作內容需頻繁進出冷凍庫及在烤箱旁邊進行長時間作業。某次公司因逢節日訂單暴增，使個案幾乎天天都加班，某日被同事發現倒臥在地，送醫後診斷為心肌梗塞，後來經職業醫學科門診醫師評估個案在發病前工作時間有明顯增加，且工作環境屬於特殊異常高溫度的作業環境，綜合考量上述兩項因素，認定其心肌梗塞為工作因素所促發，符合過勞認定標準。



圖片來源：3dman_eu/pixabay

過勞量表

測測看，您是否過勞了呢？

| | 1) 總是 | 2) 常常 | 3) 有時候 | 4) 不常 | 5) 從未或幾乎從未 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你常覺得疲勞嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你常覺得體力透支嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你常覺得精疲力竭嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 10. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 11. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 12. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？ | <input type="checkbox"/> |
| 13. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？ | <input type="checkbox"/> |



過勞量表計分方式

個人相關過勞分數量表：

工作相關過勞分數量表：

1-6 題

各選項分數轉換如下：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。

將第 1-6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數。

7-13 題

第 7~12 題分數轉換為：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。

第 13 題的分數轉換為：(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。

將 7-13 題之分數相加，並除以 7，便可得到工作相關過勞分數。

過勞量表分數解釋

個人相關過勞分數

1. 50 分以下：您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
2. 50-70 分：你的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
3. 70 分以上：您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

工作相關過勞分數

1. 45 分以下：您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
2. 45-60 分：您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
3. 60 分以上：您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

參考資料：勞動部勞動及職業安全衛生研究所（98 年）—過勞自我預防手冊